



離乳食作りと進め方のポイント

赤ちゃんの様子をみながら…

マニュアルよりも赤ちゃんの様子をよくみて…。

発達に応じて、種類や量、固さや形状を少しずつ変化させながら進めていきましょう。



楽しい雰囲気。親子のふれあいの場に…

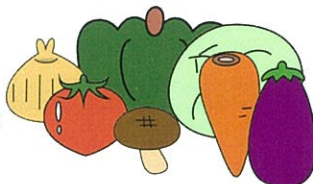
慣れてきたら、みんなと食べる楽しみも教えていきましょう。大人の食事を欲しがったり、自分で食べたがったりも成長の過程です。



食品の持ち味を生かし、味覚を育てましょう

離乳食の始めは味つけは必要ありません。離乳食が進み、味をつける場合もうす味が基本です。

赤ちゃんの舌は敏感！だからこそ食材そのものの味を生かしましょう。



衛生面に注意しましょう

抵抗力が弱いので、衛生面は特に注意をはらいましょう。

食材も加熱調理してから与えるのが基本です。



すすめ方に注意しましょう



はちみつ

乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使用しないでください。



たまご

卵白はアレルギー症状を起こすこともあります。7,8か月以降、最初は固ゆで卵黄から始め、様子を見ながら全卵に進めるようにします。生卵は控えましょう。



牛乳

牛乳を飲用するのは1歳を過ぎてからにしましょう。離乳食作りの材料としては、1歳前でも使えます。

食物アレルギーへの対応

- 家族の中にアレルギー症状のあった人がいる場合
- 子どもがすでに発症している場合

などは専門医に相談して予防や治療を行いましょう。勝手な判断でアレルゲン除去を行うことは、子どもの成長・発達を損なう恐れがあるので、必ず医師の指示を受けるようにします。

● 表示義務7品目(特定原材料) ●

卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば

● 表示推奨20品目(特定原材料に準ずるもの) ●

あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン